児童生徒用

ほけんだより

令和５年 12 月８日 No.８

天津日本人学校保健室
養護教諭　船越　郁奈

あっという間に、１２月ですね。２０２３年はみなさんにとってどんな年でしたか？健康に過ごすことができたかな？最近、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎が再度流行ってきています。咳をしたり、のどが痛いと話す人も多いです。のどが乾燥すると、風邪のウイルスがくっつきやすくなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をして、のどを潤しましょう！冬休みまでに学校に来る日もあと１０日！元気に冬休みをむかえましょう♪

１２月のほけん目標

免疫力を高めよう！

おふろで体を温める

室内の加湿

外で体を動かそう

体を中から温める

温かい服そうで

感染予防忘れずに

めざせ！ピカピカ名人！

色がついている部分を意識して、
手を洗いましょう！

咳エチケットを心がけよう！

咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチ、袖などを使って口や鼻をおさえることが大切です。
手で口を覆うと、手についた菌を他にうつすことになるため、気をつけましょう。

ハンカチで口を覆う　袖で口を覆う　手で口を覆う

12月25日は 圣诞节(クリスマス) です。

shèngdànjié

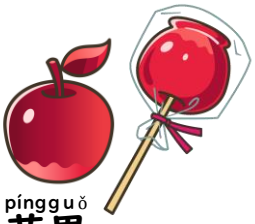
クリスマスを待ち遠しく思っている人も多いのではないでしょうか？クリスマスとはイエス・キリストの降誕をお祝いする日のことですが、日本では、宗教に関係なく一つのイベントとして人気ですね。中国ではクリスマスのことを「圣诞节」と言います。最近は街中でツリーも見かけるようになりましたね。今日は日本と中国のクリスマスの過ごし方について紹介します。

圣诞节

shèngdànjié

しょんだんじえ

中国のクリスマスは、日本ほど盛り上がる行事ではありません。ですが近年では若者を中心に文化が広まっています。そのため、家族と過ごすよりも、友達や恋人と過ごす人が多いようです。



pínggǔo

苹果(りんご)

ぴんぐお

中国ではクリスマスイヴのことを、「平安夜」と言います。「平安の果実」を略すと「平果」となり、発音が一緒の「苹果(りんご)」を友人や恋人にプレゼントします。

クリスマスイブには、教会に行くのも人気です。教会ではチョコレートをもらえるそうです。

天津の五大道にある教会も、去年のクリスマスイブには行列が出来ていました。

jiàohuì

教会(きょうかい)

じゃおふい

クリスマス

日本に今のようなクリスマスの文化が広まったのは、明治時代だと言われています。12月に入ると、街にはクリスマス音楽や飾りが溢れ、わくわくした気持ちと「今年ももう終わるんだな～」といった、少し切ない気持ちになりますね。

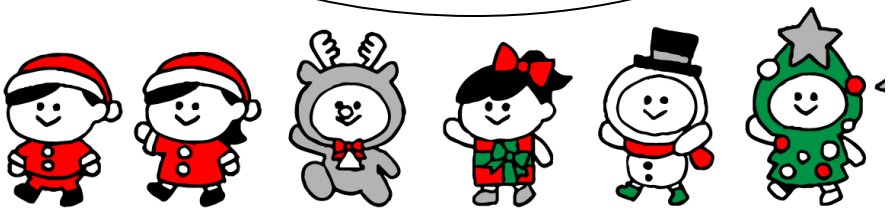
ローストチキン

欧米では七面鳥を食べることが一般的ですが、日本ではなかなか馴染みがない食材のため、鶏を食べることが多いですね。某フライドチキン屋さんに行列ができるのも、海外の人に驚かれる日本のクリスマス文化の一つです。

ツリーを飾るおうちも多いですね。ツリーの飾りにも実は意味が込められています。興味があったらぜひ調べてみてください。

クリスマスツリー

12月のほけんだよりはここまで！

今月は、クリスマスのめいろを載せます。

ぜひ挑戦してみてくださいね♪